

Recomendações para a Prevenção de Comportamentos Aditivos das Pessoas Jovens em Desconfinamento



“Cuida-te +, procurando a diversão que escolhes.”



- ✓ É importante que tenhas presentes as vantagens e os perigos do jogo online e dos videojogos; a relação com as tecnologias – e os jogos eletrónicos em particular – será tão mais benigna quanto mais aprenderes a gerir emocionalmente os riscos que estas potencialmente colocam.
- ✓ Lembra-te que o jogo eletrónico através da internet é potencialmente mais aditivo do que o jogo offline, na medida em que é muito mais interativo.
- ✓ A perturbação do jogo online não se revela apenas através do tempo passado a jogar. Deves estar atento a alguns sinais:
 - descontrolo emocional (reagires mal sempre que és interrompido/a)
 - desinteresse (hipervalorizares a importância do jogo na tua vida e perder os interesses que tinhas)
 - diminuição do rendimento escolar (baixares as notas ou passares menos tempo a estudar).
- ✓ O uso problemático é maior quando em causa estão jogos eletrónicos que são jogados em rede e, sobretudo, quando implicam que os/as jogadores/as se organizem e cooperem entre si pela conquista de um objetivo comum;



Sempre que se justificar, debes procurar ajuda junto de profissionais por forma a avaliar e, eventualmente, a proceder a um diagnóstico e a uma intervenção clínica.



O consumo de drogas e de bebidas alcoólicas pode aumentar a probabilidade de transmissão da COVID-19 – seja fumar um charro, snifar cocaína ou injetar heroína – mas alguns cuidados básicos podem reduzir esses riscos:

- Fazer uma boa alimentação, beber muita água e dormir bem podem melhorar a capacidade do teu sistema imunitário resistir ao vírus;
- Pode ser uma boa altura para procurares ajuda para parar de consumir substâncias psicoativas, como as bebidas alcoólicas e outras drogas;
- Se não for possível parar, modera o seu consumo.
- Antecipa que, caso continues a consumir, vai ser mais difícil adquirir drogas, aceder aos serviços de apoio e às farmácias, para os medicamentos e outros produtos que possas vir a precisar.
- Lava sempre as mãos com sabão ou desinfetante antes de mexer, preparar ou usar drogas.
- Não partilhes o material de apoio ao uso.
- Evita o contato social sempre, não cumprimentos nem beijos e mantem a distância recomendada quando te diriges a alguém.

Caso necessites de esclarecer questões relacionadas com os comportamentos aditivos com e sem substâncias, dependências e temáticas associadas, bem como sobre a COVID-19 e os comportamentos aditivos e dependências, podes contactar a Linha 14 14 (chamada gratuita) do Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências (SICAD), que funciona das 10h às 18h, de segunda a sexta-feira. Podes também recorrer a ajuda num dos Gabinetes de Saúde Juvenil do programa Cuida-te +.

